

# MENU DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE

# NOVEMBRE 2022

## OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.
Gaufre belge au sirop	360	65	Mini Pancakes et sirop	330	8/3	English muffin œuf et fromage	200	24	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	270	30	Brioche à la cannelle du Maryland <sup>v</sup>	232	38
Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16

## DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
31/10			01/11			02/11			03/11			04/11		
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées <i>OU</i>	404	43	Nuggets de poulet, maïs et petit pain <i>OU</i>	398	44	Spaghetti aux boulettes de viande~ et petit pain <i>OU</i>	432	58	Taco de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla <i>OU</i>	264	38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Hamburger végétarien <sup>v</sup> et p.d.t dentelées	379	50	Sandwich au pepperoni de dinde et fromage	300	31	Hamburger de poulet	342	36	Curry de pois chiches <sup>v</sup> et riz complet (CC)	253	46	Sandwich croissant (céréales complètes) de jambon de dinde et fromage	340	33
P.d.t dentelées au four	99	15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55	3/3	Salade du jardin et sauce Ranch	30/55	8/3	Salade du jardin et sauce Ranch	30/55	8/3	Légumes frais et sauce ranch	30/55	8/3
Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3	Pois chiches grillés	180	27									
11/7			11/8			11/9			11/10			11/11		
PAS D'ÉCOLE			PAS D'ÉCOLE			Pilons de poulet (CC) accomp. de pdt. au romain et pain <i>OU</i>	370	39	Taco de poulet accomp. de maïs, haricots verts et pains plats <i>OU</i>	314	45	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
						Hamburger de poulet	342	36	Sandwich grillé au fromage et frites au four	366	44	Soupe chili aux trois haricots <sup>v</sup> accomp. de maïs et chips tortilla	277	52
						P.d.t dentelées au four	99	15	Salade du jardin et sauce Ranch	30/55	8/3	Salade du jardin et sauce Ranch	30/55	8/3
Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3	Pois chiches grillés	180	27	Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3						
Tomates grappes et sauce Ranch	20/5	3/3												
11/14			11/15			11/16			11/17			11/18		
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées <i>OU</i>	404	43	Nuggets de poulet, maïs et petit pain <i>OU</i>	398	44	Taco de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla <i>OU</i>	264	38	<b>MENU DE THANKSGIVING</b>	402	48	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Hamburger de poulet	342	36	Sandwich au pepperoni de dinde et fromage	300	31	Bouchées de fromage et sauce marinara	343	39	Rôti de dinde et sauce accomp. de purée de p.d.t, farce et petit pain			Sandwich (CC) rond de jambon de dinde et fromage	227	29
P.d.t dentelées au four	99	15	Pois chiches grillés	180	27	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	3/3	Sauce à la canneberge (cranberry)	54	12	Légumes frais et sauce ranch	30/55	8/3
Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3	Tomates grappes et sauce Ranch	20/55	3/3				Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	3/3			

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 Glucides 7-33 Lait : Calories 90-120 Glucides 12-20

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>v</sup>Vegan

**Tarifs des repas payants :**  
**Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,55\$**  
 Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.  
 Les étudiants éligibles aux repas à prix réduit ne seront pas facturés.



Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

## DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
11/21			11/22			11/23			11/24			11/25		
Pilons de poulet (CC) accomp. de p.d.t et pain	410	45	Bâtonnets de pain perdu, saucisse et sirop	584	88	<b>FERMETURE DES ECOLES ET DES SERVICES ADMINISTRATIFS</b>			<b>JOUR FÉRIÉ</b>			<b>JOUR FÉRIÉ</b>		
Sandwich grillé au fromage et frites au four	366	44	Boulettes de bœuf accomp. riz végétarien et pain	421	63									
P.d.t dentelées au four	99	15	Pois chiches grillés	180	27									
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3									
11/28			11/29			11/30			1er DECEMBRE			2 DECEMBRE		
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées <i>OU</i>	404	43	Bouchées de poulet accomp. de haricots verts et pain <i>OU</i>	479	58	Sandwich de bœuf sauce barbecue accomp. de haricots verts <i>OU</i>	429	56	Taco de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla <i>OU</i>	264	38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Hamburger végétarien* et p.d.t dentelées	379	50	Bouchées de fromage et sauce marinara	343	39	Hamburger de poulet	342	36	Curry de pois chiches* et riz complet (CC)	253	46	Sandwich croissant (céréales complètes) au jambon de poulet et fromage	340	33
P.d.t dentelées au four	99	15	Jus de légumes	40	10	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	3/3	Salade du jardin et sauce Ranch	30/55	8/3	Légumes frais et sauce ranch	30/55	8/3
Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3	Pois chiches grillés	180	27									

**MySchoolBucks.com** est un service disponible aux parents pour qu'ils puissent faire des paiements à l'avance au compte du repas de leur enfant par internet avec une carte de credit/de débit. Les parents peuvent également vérifier les soldes de compte des repas, s'abonner pour des paiements réguliers, et bien plus. Ce service est offert à titre de commodité pour les familles intéressées. En créant un compte sécurisé en ligne, les parents peuvent gérer le compte de leurs enfants. Rendez-vous sur [MySchoolBucks.com](http://MySchoolBucks.com) pour vous inscrire.

### ALTERNATIVES QUOTIDIENNES/INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Le menu quotidien inclut d'autres choix de plats tels que sandwichs au beurre de cacahuète et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel au fromage à la crème et yaourt ou encore yaourt aux fruits et parfait de granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix.

Nous vous invitons à visiter régulièrement notre site Internet pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école. Différentes informations sur la nutrition, les allergènes et les aliments sans gluten sont disponibles sur notre site Internet à l'adresse

[www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)

Veuillez noter que le nombre de calories calculées de certains choix principaux peut inclure une céréale complète dont le nombre de calories peut être entre 70 et 180.

# Happy Thanksgiving